メンバーさんの提案コーナー こころの幸せ度

普段の生活の中で感じる幸せを「%」で表します。
どんな些細なことでもOK！振り返ってみれば、
結構幸せって身近にありますよね♪
みんなで日頃の”プチ幸せ”を発表しあって、
その幸せ気分を分け合ってみませんか～？？

・ラーメン美味しかった〈100%〉
・会いたかった友人に久しぶりに会えて爆笑した〈120%〉

おしらせ

ありがとうございました

私　仁木は８月31日付で退職させていただきました。
わずか５ヶ月の在職期間ではありましたが、
メンバーの方々と御一緒に仕事をさせて頂いたことを
うれしく思っております。不慣れな私ではございましたが
お世話になりありがとうございました。
最後になりましたが、皆様の御健康と御活躍を祈っております。

【分室開所時間】
9：30～16：30
※都合により休館とさせていただく場合がございます。
日程については通信等でご確認下さい
【分室住所】
阿倍野区美章園 3-2-12
公楽園マンション１階

10 月より人員体制の都合により開所時間を変更します！詳細は通信予定表にてご確認ください。

●アテナDEハロウィンに向けて●

10/27(土)アテナ平和にてハロウィンイベントが開催されます。今年度も制作準備を随時行っていく予定ですので、可能な方はご協力の方よろしくお願いします♪

《アクセスマップ》

発行元　地域活動支援センター『アクセス』
（障害者支援施設　『アテナ平和』２階）

住所　大阪市阿倍野区美章園３-７-２

TEL　06-6629-2165　（アクセス直通）

URL　http://www.athena-heiwa.jp/

開所時間：月曜～金曜（祝日も含む）9:30～16:30
水曜のみ 12:00～16:30 の開所。（午前中はお休み）
第1・3金曜は、夜間サロンとして、18:30 まで開所。

平成３０年１０月号

アクセス通信 Vol.139

１０月ですね♪
ずいぶん過ごしやすい季節になりましたね
夏に食欲が落ちた分
食欲の秋！取り戻しましょう！！

今月もよろしくお願いいたします m(. .)m

ハロウィン

この挨拶文を含め「アクセス通信」はメンバーさんみんなで作っています。
興味のある方は、「アクセス通信編集日」に是非ご参加下さい

9月 活動ご報告

●イベントデイ●…9/17（月・祝）

９月のイベントデーはちょうど前回から１年ぶりのラーメンを食べに行く企画となりました！「本町製麺所　阿倍野卸売工場中華そば工房」へメンバーとスタッフ計６名で行ってきました。

【感想】
・美味しかった！
・まあまあでした。
・分室からの集合、出発は流れがスムーズ。

●創作活動●…9/11（火）

前回に引き続き、今のアクセスでのプチブーム♪ペーパークラフトをメンバーと実習生計４名で行いました！今、サロンにはいろんなピカチュウがいます♪

【感想】
・楽しい！集中力が必要と思いました
・思っていた以上に難しかった。

今月のおすすめレシピ

10 月のおすすめレシピは『鍋』『さんま』
『いちご大福』『焼きいも』『ひき肉とナスの炒めもの』です。

地域活動支援センター　アクセス　10月の月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
プログラム	茶話会 in分室 14：00～		コミュニケーションの会 in文の里会館 『健康体操』 13：15～	創作活動 in分室 14：00～	メンバーミーティング 14：00～	休日	休日
メモ欄	分室(9:30～16:30)			分室(9:30～16:30)	夜間サロン(～18:30)		
	8	9	10	11	12	13	14
プログラム		ヘルシークッキング in分室 （炊き込みご飯）			映画鑑賞会① 14：00～	休日	休日
メモ欄		分室(9:30～16:30)					
	15	16	17	18	19	20	21
プログラム		語ろう会 in分室 14：00～		音楽活動 14：00～		休日	休日
メモ欄		分室（18：30～16:30）			夜間サロン(～18:30)		
	22	23	24	25	26	27	28
プログラム	アクセス通信編集日 in分室 14：00～		映画鑑賞会② 14：00～	おやつクッキング in分室 （スイートポテト）	地域清掃 14：00～	アテナDE ハロウィン	休日
メモ欄	分室（18：30～16:30）			分室（18：30～16:30）			
	29	30	31				
プログラム	メンバーミーティング in分室 14：00～						
メモ欄	分室（18：30～16:30）						

毎週水曜日は
お昼 12 時から
の開所です

都合により、上記の予定は変更・中止になる場合があります。変更・中止のある場合はセンターに掲示しますので、各自確認してください。プログラム活動への参加・不参加は自由です。
活動の一部で材料費等実費負担していただく場合もあります。　　不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

活動メニュー

- ●卓球
- ●Wii（スポーツ・Fit）
- ●書道
- ●カラオケ
- ●パソコン
- ●将棋
- ●囲碁
- ●ストレッチ
- ●ひらめき☆川柳
- ●脳トレ・漢字ｸｲｽﾞ
- ●ぬり絵・写生
- ●トランプ・オセロ
- ●音楽鑑賞
- ●園芸
- ●手芸
- ●読書

★これに限らず随時提案や意見があれば検討したいと思います。

※ 空欄について ※

プログラム表の空欄部分は、**フリーの時間**となります。●ゆっくり過ごす　●活動メニュー（右枠参照）から好きな活動を選んで個人やグループで自由に活動をする　●趣味のサークルや外出イベントの企画など、仲間を呼びかけて活動する…など、ご自由にお過ごし下さい。

≪１０月のプログラムについて≫

●コミュニケーションの会●･･･10/3(水)

【時間】13:15～
【集合場所】アクセス
【行き先】文の里会館
【内容】
『健康体操をして体をうごかそう！』
【参加費】１００円

今月のほっこり庵は健康体操のプログラムです♪
お気軽にご参加下さい！

●ヘルシークッキング(分室)●･･10/9(火)

月１回、簡単でヘルシーなメニューを一緒に作ろう！！というプログラムです♪
今月は『炊き込みご飯』です！
詳細はポスターにてご確認ください！

●おやつクッキング(分室)●･･10/25(木)

毎月１回簡単で美味しいおやつを作っています♪今月のメニューは「スイートポテト」です！一緒にご参加お待ちしています！費用等詳細はポスターにてご確認ください。

●音楽活動●････10/18(木)

新プログラムの音楽活動♪アテナ５階地域交流スペースにて好評開催中です！興味のある方は是非ご参加ください！！

●ボランティアさん●

- **・パソコン…お休み**
- **・手話･･･随時日程調整の上開催**

◆パソコンをしよう！◆

月１回ボランティアさんと一緒に学んでいます。やってみたいテーマなど、ミーティングなどでお話しください！ボランティアさんスタッフと共に楽しく学んでいきましょう♪当日参加でもちょっとのぞいてみるだけでも大歓迎です！

◆手話◆

習ってみたい方からスタッフに声をかけて頂き、ボランティアさんと日程を決めて開催することになっています。お気軽にお問合せ下さい！自分の名前ってどう表すのかな？そんなところからでも始められます♪

- プログラム内容に関しては、「メンバーミーティング」「アクセス通信編集日」の日に、みんなで検討しています。
  希望などがある方はぜひ、提案して下さいね。みんなで話し合いましょう＼(＾▽＾)／
- 上記のようなプログラムが決まっていますが、来所されているメンバーさん同士話し合って、メンバーさんの好みに合わせて自由に過ごしてもらうことができますので、気軽に来て下さいね♪　　・今月もよろしくお願いします！ヾ(@^▽^@)ノ